GIMNASIA DEPORTIVA



I.N.E.F.

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

GIMNASIA

DEPORTIVA

MASCULINA

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Dimas Carrasco Bellido
David Carrasco Bellido

ÍNDICE

ANILLAS, PARALELAS Y BARRA FIJA

1. Las posiciones básicas y los equilibrios.
2. Técnica general de la toma de impulso y de los balanceos.
3. Concepto de suspensión y apoyo. Las dominaciones.
4. Elementos de iniciación y enlace.

TEMA 7

CABALLO CON ARCOS

1. El balanceo pendular y el trabajo circular. Características técnicas que rigen los movimientos en este aparato.
2. Elementos de iniciación y enlaces.

TEMA 8

CABALLO DE SALTOS

1. Estudio específico de la técnica en las diferentes fases de los saltos con apoyo exclusivo manual.
2. Saltos básicos por inversión - desinversión.
3. Saltos básicos con volteo.

TEMA 9

REPRESENTACIÓN GRÁFICA Y CONCEPTOS TERMINOLÓGICOS

1. La representación gráfica de la figura humana esquematizada.
2. Estudio del movimiento. Nociones sobre los conceptos de trayectoria, dirección, sentido e intensidad.
3. Vocabulario básico específico. Bases para describir correctamente un elemento.

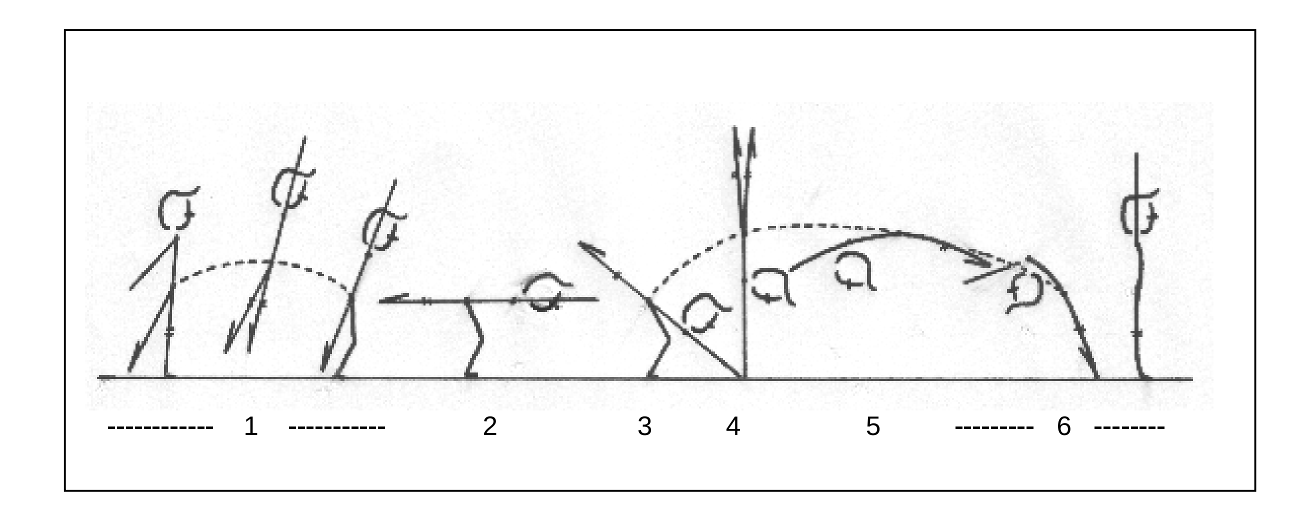
TEMA 1

PALOMA DE BRAZOS RECTOS

1. Definición.

La paloma de brazos rectos es la acción de saltar volteando el cuerpo hacia delante, hasta el apoyo de manos para seguir volteando hasta terminar de pie.

2. Dibujo técnico.



1. La primera acción que se ejecuta es un presalto, en el cual se realiza primeramente un paso hacia delante, para seguidamente hacer una acción circular de brazos, acompañada de un pequeño impulso con la misma pierna que se dio el primer paso, para caer con la misma pierna y realizar un segundo paso con la pierna contraria.

2. La mirada todavía no está fijada al frente y el ángulo tronco – brazos no se cierra.

3. En esta acción es importante que una pierna esté en contacto con el suelo cuando se apoya las manos juntas en el suelo, de ahí que, primero suba una pierna a la vertical y luego suba la otra.

4. En la posición de invertido con las manos apoyadas en el suelo, los hombros deben de estar encimas de las manos y las caderas encimas de los hombros, mientras que las piernas están casi juntas.

5. La cabeza se echa hacia atrás para favorecer el arqueamiento dorsal, a la vez que la mirada se fija en un punto de referencia.

6. Se cae sobre las puntas de los pies con amortiguación de tobillos, acabando en posición de firmes.

3. Acciones fundamentales.

- Lanzamiento poderoso de la primera y de la segunda pierna.
- Alineación de brazos, hombros, tronco y caderas a través de la acción de la cabeza hacia atrás en la fase aérea, para favorecer el arqueamiento dorsal.

4. Errores más frecuentes.

- Subir las dos piernas al mismo tiempo, siendo el lanzamiento muy poco potente.
- No tener los brazos en prolongación de la línea del tronco y las piernas, a la hora de realizar la repulsión en el suelo con los brazos.
- Separar las manos en el apoyo y flexionar los codos.
- Adelantar excesivamente los hombros.

5. Progresión pedagógica.

1. Realizar de forma esquemática cada una de las parte de las que consta el presalto para asimilar cada una de sus fases.

2. Seguidamente, realizaremos individualmente 4 ó 5 veces el presalto de forma global para conocer su dinámica.

3. Una vez entrenado el presalto, realizaremos un ejercicio en donde se ejecutará un apoyo invertido con los brazos rectos, subiendo primeramente una pierna a la vertical y después la otra, para experimentar la posición invertida.

4. Haremos el mismo ejercicio que el anterior, pero por parejas, siendo la misión de uno de ellos, el agarre de ambas piernas en la vertical, con el fin de desarrollar el lanzamiento violento de las piernas.

5. De forma individual, realizamos un apoyo invertido con los brazos rectos, pero con la variante de que en el momento en el que las manos entren en contacto con el suelo, se ejecutará un pequeño impulso hacia arriba con la fuerza de los brazos, con el objetivo de conocer el momento preciso de la repulsión de los brazos.

6. Hacemos el mismo ejercicio que el anterior, pero teniendo que dar una palmada después de la repulsión de brazos y antes de la caída en el suelo, para potenciar la repulsión de los brazos. A continuación realizaremos el mismo ejercicio, pero con dos o tres palmadas.

7. Con ayuda de dos compañeros, realizaremos el apoyo invertido con los brazos rectos y en el momento de la repulsión, los compañeros elevarán hasta que pierda contacto con el suelo, para conocer la altura necesaria que se necesitará para realizar el segundo volteo. Los compañeros cogerán al ejecutante a la altura de los tobillos y las rodillas, para mantener las piernas rectas.

8. De forma individual y delante de una colchoneta, realizamos un apoyo invertido con los brazos rectos, pero con la variante de que el contacto de las manos en el suelo debe ser delante de la colchoneta, para seguidamente realizar la repulsión de brazos y caer justo encima de la colchoneta.

9. Colocada una colchoneta grande de forma vertical sobre la pared, realizaremos el apoyo invertido con los brazos rectos de forma que con ambos pies se golpee a la misma de manera violenta, para mejorar el lanzamiento poderoso de las piernas. Debemos prestar atención en que el apoyo de las manos sea muy próximo a la colchoneta y que la cabeza esté en la extensión dorsal que le permita la colchoneta.

10. Sobre una colchoneta grande y con ayuda de dos compañeros, que ponen una mano en el glúteo y la otra en el hombro, se realiza el apoyo invertido para ejecutar a continuación con ayuda de los compañeros la fase aérea de paloma de brazos rectos, cayendo sobre la colchoneta.

11. Igual que el ejercicio anterior, pero cayendo en el suelo, con el objetivo de enlazar las dos acciones fundamentales.

12. Por último, realizamos un ejercicio por parejas, en donde una ejecutará el ejercicio y el otro, le ayudará. El ayudante se coloca de pie con las piernas separadas y flexionadas. El que realiza la acción, ejecutará el apoyo invertido delante del ayudante y colocando sus manos justo en la línea de separación de los pies del compañero. En dicho momento, el ayudante coge con su mano izquierda el hombro izquierdo del ejecutante y con la mano derecha coge la cintura, de modo que el compañero gire sobre el hombro derecho del ayudante, con lo que realizará el segundo volteo y caerá de pie.

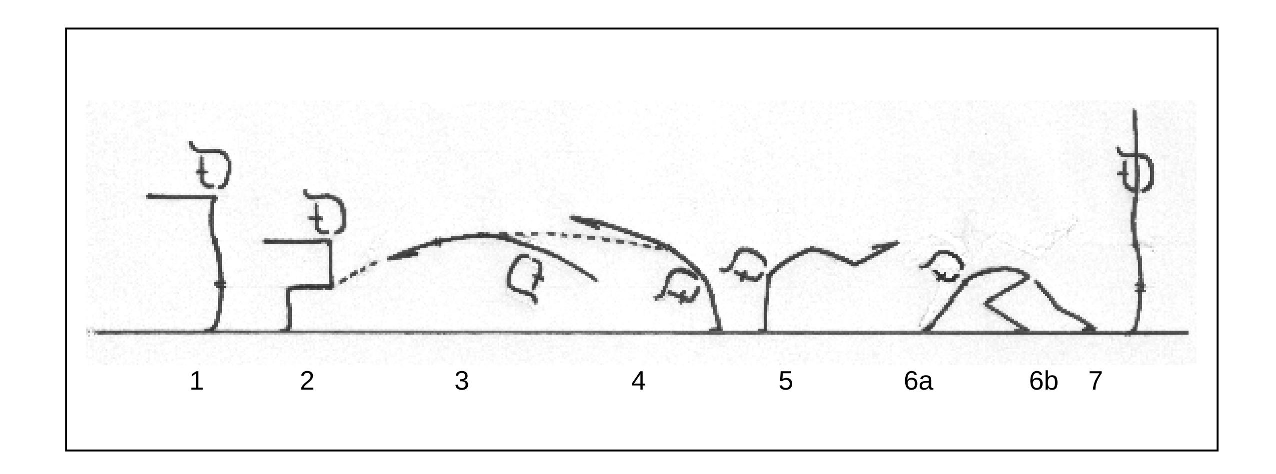
TEMA 2

<u>FLIC - FLAC</u>

1. Definición.

Desde la posición de inicio, desequilibrar el cuerpo hacia abajo y hacia atrás, para saltar volteando hacia atrás al apoyo invertido de manos para terminar de pie.

2. Dibujo técnico.



1. Se empieza desde la posición inicial.

2. Importantísimo obtener la correcta posición de desequilibrio, ya que, la posición de partida antes del salto. Para ello, los ángulos que se deben obtener son de 90º.

3. Lanzamiento potente de brazos y piernas hacia atrás con arqueamiento dorsal del tronco, para llegar al suelo.

4. La cabeza presenta la máxima extensión, para que la mirada obtenga un punto fijo en el suelo.

5. En esta posición se a de conseguir la desinversión.

6. Puede obtener dos posiciones diferentes:

a) Al caer los pies cerca del apoyo de las manos y al estar la cadera más retrasada que los pies, es la forma apropiada de caer, para realizar una cadena de flic – flac.

b) Al caer los pies lejos del apoyo de las manos y al estar la cadera más adelantada que los pies, es la forma apropiada de caer para realizar seguidamente un mortal atrás.

7. Llega a la posición inicial.

3. Acciones fundamentales.

- Adoptar los ángulos (tronco – brazos y tronco – piernas , 90º) adecuados en la posición de desequilibrio, la cual es previa al salto atrás.
- Acción violenta de todos los segmentos del cuerpo hacia arriba y hacia atrás, para poder realizar el volteo.
- Si se realiza otro flic – flac, la caída o apoyo de los pies debe ser cerca de las manos y delante de las caderas. Si se realiza un mortal atrás, el apoyo de los pies debe ser lejos de las manos y más retrasado que las caderas.

4. Errores más frecuentes.

- No adoptar la posición correcta de desequilibrio inicial, bien por qué las rodillas quedan más retrasadas que los talones o por qué los hombros quedan más inclinados que las caderas.
- Realizar la flexión ventral de la cabeza durante la fase aérea.
- No emitir el impulso ni en las piernas ni en el lanzamiento de los brazos.

5. Progresión pedagógica.

1. Agrupados por parejas y situados uno en frente del otro, intentar que un miembro de la pareja llegue a adoptar de forma suave la posición de desequilibrio óptima mientras su compañero le agarra de las manos, con el fin de experimentar esa posición de desequilibrio.

2. De forma individual y con ayuda de una colchoneta, tratamos de conseguir la posición de desequilibrio de forma suave e intentando mantener unos segundos esa posición de desequilibrio, antes de acabar sentándonos en la colchoneta, con el objetivo de conocer y experimentar esa posición.

3. El mismo ejercicio que el anterior pero sin colchoneta pero con dos ayudantes que pondrán una mano en la espalda y otra en el glúteo.

4. Por parejas, colocados espalda con espalda y agarrados por las manos, un compañero se carga al otro por la espalda para experimentar el arqueamiento en la fase aérea.

5. Idéntico al anterior pero el compañero que realiza el arqueamiento debe seguir con el lanzamiento de una pierna y seguidamente de la otra, hasta que ambas lleguen al suelo, con el fin de conocer la sucesión entre el arqueamiento y el volteo.

6. Colocados por parejas, un compañero se sitúa detrás del otro y lo agarra por los tobillos, para que el agarrado se eche en la espalda del que está agachado y

realice el arqueamiento de forma suave hasta que llegue con las manos en el suelo donde realizará el volteo. El objetivo de éste ejercicio es practicar el lanzamiento enérgico de los brazos atrás.

7. De forma individual pero ayudados por dos compañeros que situarán una mano en el glúteo y la otra en la espalda, realizamos de forma completa el flic – flac, haciendo hincapié en obtener la posición correcta de desequilibrio y en impulso potente de las piernas, con el fin de conocer el movimiento en su globalidad.

8. Idéntico que el anterior pero utilizando el minitranp con el fin de obtener mayor impulso.

9. Para los alumnos que hayan asimilado la mecánica, ponemos tres parejas de ayudantes de forma continua para que el alumno encadene de forma consecutiva tres flic – flac.

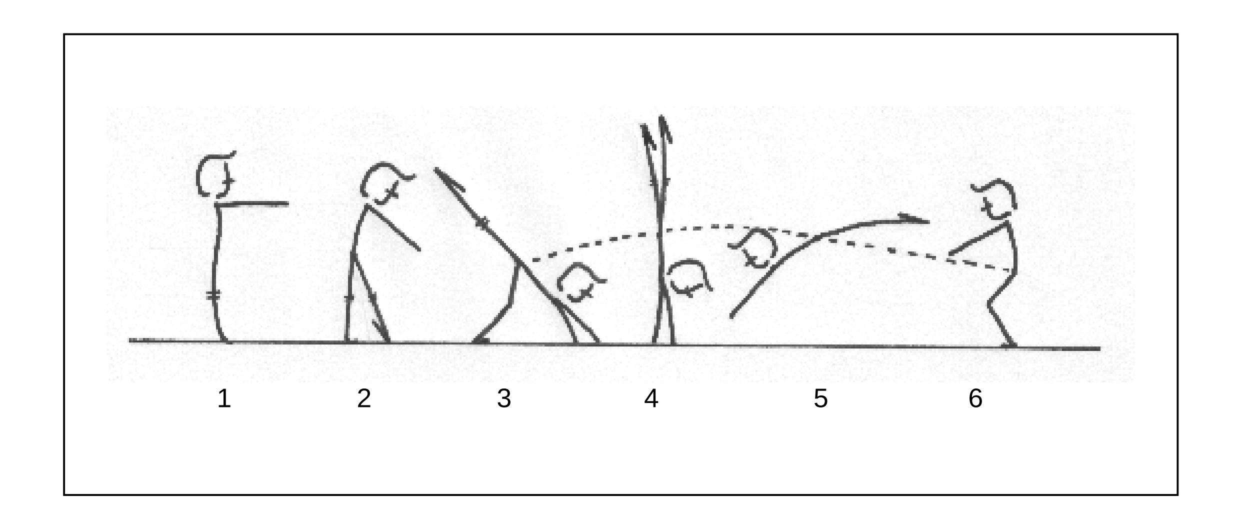
TEMA 3

RONDADA

1. Definición.

Desplazamiento lateral del cuerpo con apoyo de manos en el suelo dando un giro de 180º.

2. Dibujo técnico.



1. Posición inicial en la que los brazos están extendidos al frente.

2. Realización de un paso al frente con la pierna derecha.

3. Apoyo de la pierna izquierda en el suelo y apoyo alternativo de manos, concretamente la primera es la izquierda y con un cuarto de giro mientras que la segunda es la derecha y con medio giro.

4. Rimero se sube una pierna y segundo la otra quedando el peso del cuerpo en las manos.

5. Repulsión de brazos para despegarnos del suelo y realizar una pequeña parábola.

6. Caída con amortiguamiento de tobillos quedando en dirección contraria a la posición inicial. Si los pies en la caída caen cerca de la última mano, la rondada es específica para el flic – flac, pero si caen lejos de la última mano, la rondada es específica para el mortal atrás.

3. Acciones fundamentales.

- Apoyo sucesivo de las manos con un cuarto de giro la primera y medio giro la segunda.
- Lanzamiento alternativo de piernas.

4. Errores más frecuentes.

- Error en la colocación de las manos, sobre todo de la segunda, sobre la cual no se realiza el medio giro.
- Subir las dos piernas al mismo tiempo, siendo el lanzamiento muy poco potente.

5. Progresión pedagógica.

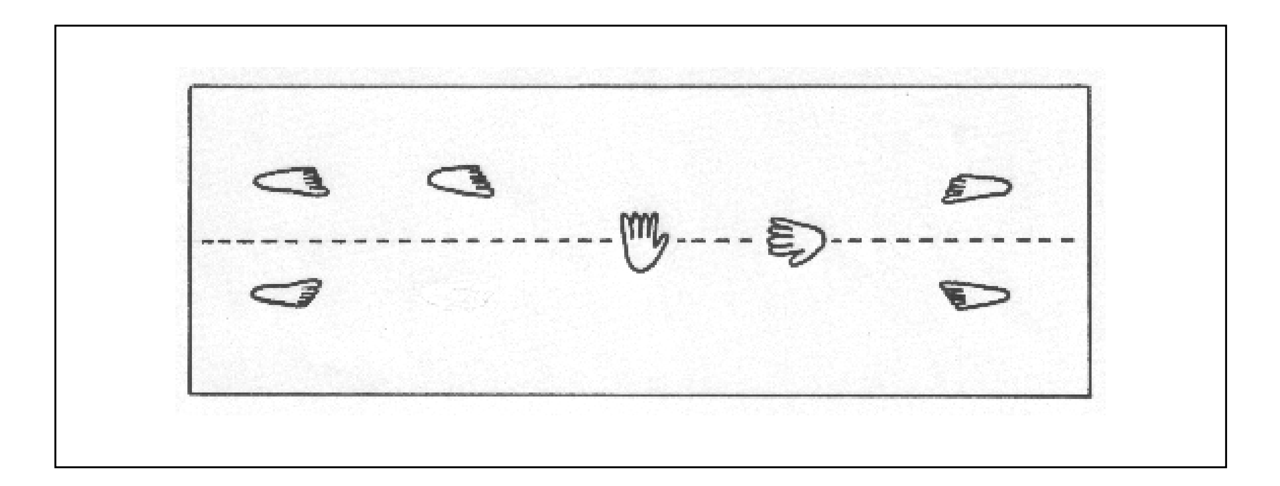
1. Aprendizaje del presalto, ya que la rondada suele ir acompañada del presalto con el fin de obtener un buen impulso.

2. Realizar la rondada de forma individual y sin carrera sobre una colchoneta, en la cual están pintadas los apoyos de las manos. Se realiza éste ejercicio para conocer cuanto debe girar cada mano, a la hora de realizar el apoyo.

3. Igual que el ejercicio anterior pero intentando que los pies recepcionen fuera de la colchoneta con el único fin de alargar la rondada.

4. Se realiza el ejercicio global, encadenando el presalto con la rondada.

6. Posición relativa de los pies y de las manos.



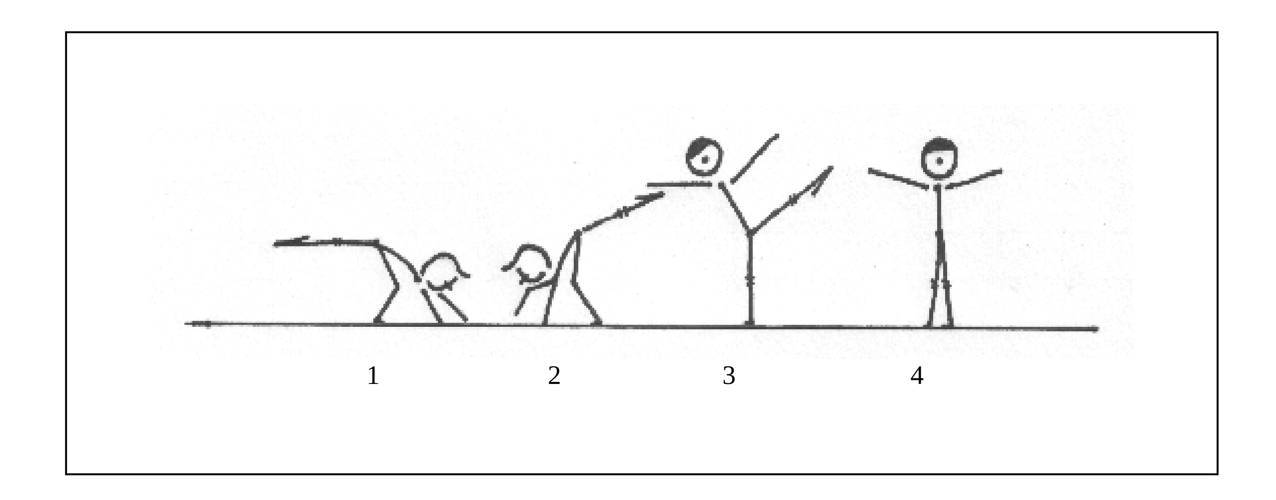
TEMA 4

RUEDA LATERAL

1. Definición.

Desplazamiento lateral del cuerpo con apoyo sucesivo de manos en el suelo dando un giro de 90º.

2. Dibujo técnico.



1. Apoyo de manos muy juntas de forma que los pulgares de cada mano estén en contacto. Ese apoyo se da en la línea que marca el pie adelantado y muy próximo a él. Hay que saber que se adelanta la mano del pie adelantado con un cuarto de giro de la muñeca.

2. Se sube y se baja violentamente la primera pierna mientras que la segunda sube y baja de forma más suave pero intentando en la caída pisarse las manos.

3. Se cae con amortiguación de tobillos y con orientación hacia el frente respecto a la posición inicial de pie, ya que vendrá en función de la pierna que adelantemos primero.

4. Bajada de forma suave de la segunda pierna para terminar el la posición de pie con brazos en cruz.

3. Acciones fundamentales.

- Realizar un cuarto de giro de las muñecas en el momento en el que se apoyan las manos en el suelo, quedando ambos pulgares enfrentados.
- Subida y bajada violenta de la primera pierna que va extendida.

4. Errores más frecuentes.

- No realizar en el apoyo de las manos en el suelo, el cuarto de giro y además colocarlas muy separadas de la posición de los pies.
- No realizar el lanzamiento violento de la primera pierna a la vertical.
- En el momento del apoyo de manos en el suelo realizar una flexión de codos.

5. Progresión pedagógica.

1. Aprendizaje del presalto, ya que la rueda lateral suele ir acompañada del presalto con el fin de obtener un buen impulso.

2. De forma individual, probar a colocar las manos en el suelo con un cuarto de giro.

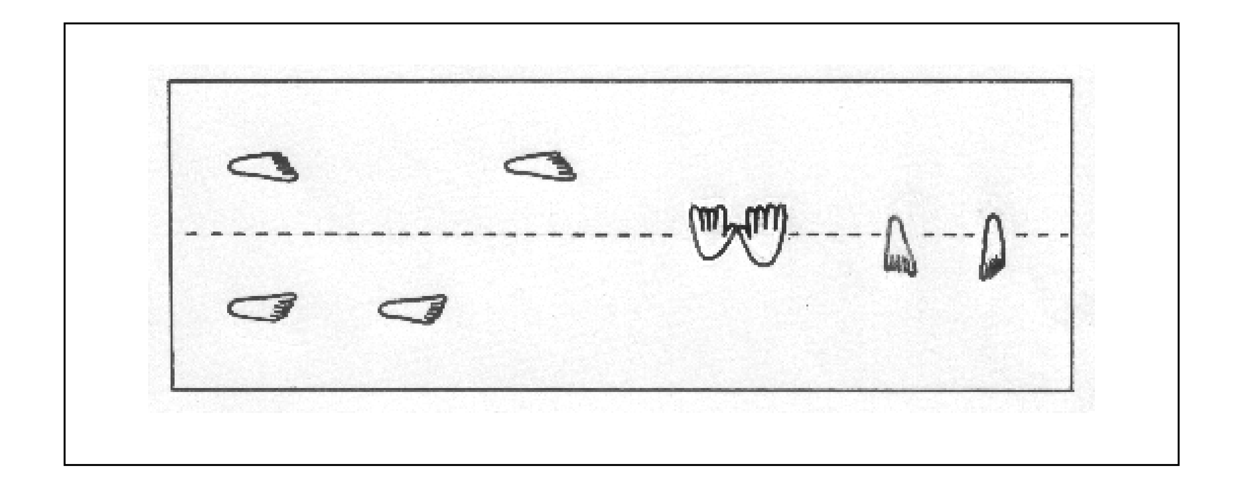
3. Cada uno por su cuenta, realiza el apoyo invertido subiendo la primera pierna hasta la vertical mientras que la segunda sólo se levanta unos 40 cm. del suelo, con el fin de experimentar la posición correcta que se ha de obtener.

4. Realizamos la rueda lateral de forma completa sobre una colchoneta grande, teniendo que caer sobre ella.

5. Realizamos la rueda lateral de forma completa sobre una colchoneta pequeña en la que sólo se pueden apoyar las manos, con el fin de alargar el movimiento.

6. Para los alumnos que hayan asimilado los procesos anteriores, intentar que realicen la rueda lateral con una solo mano e incluso sin apoyo de manos.

6. Posición relativa de los pies y de las manos.



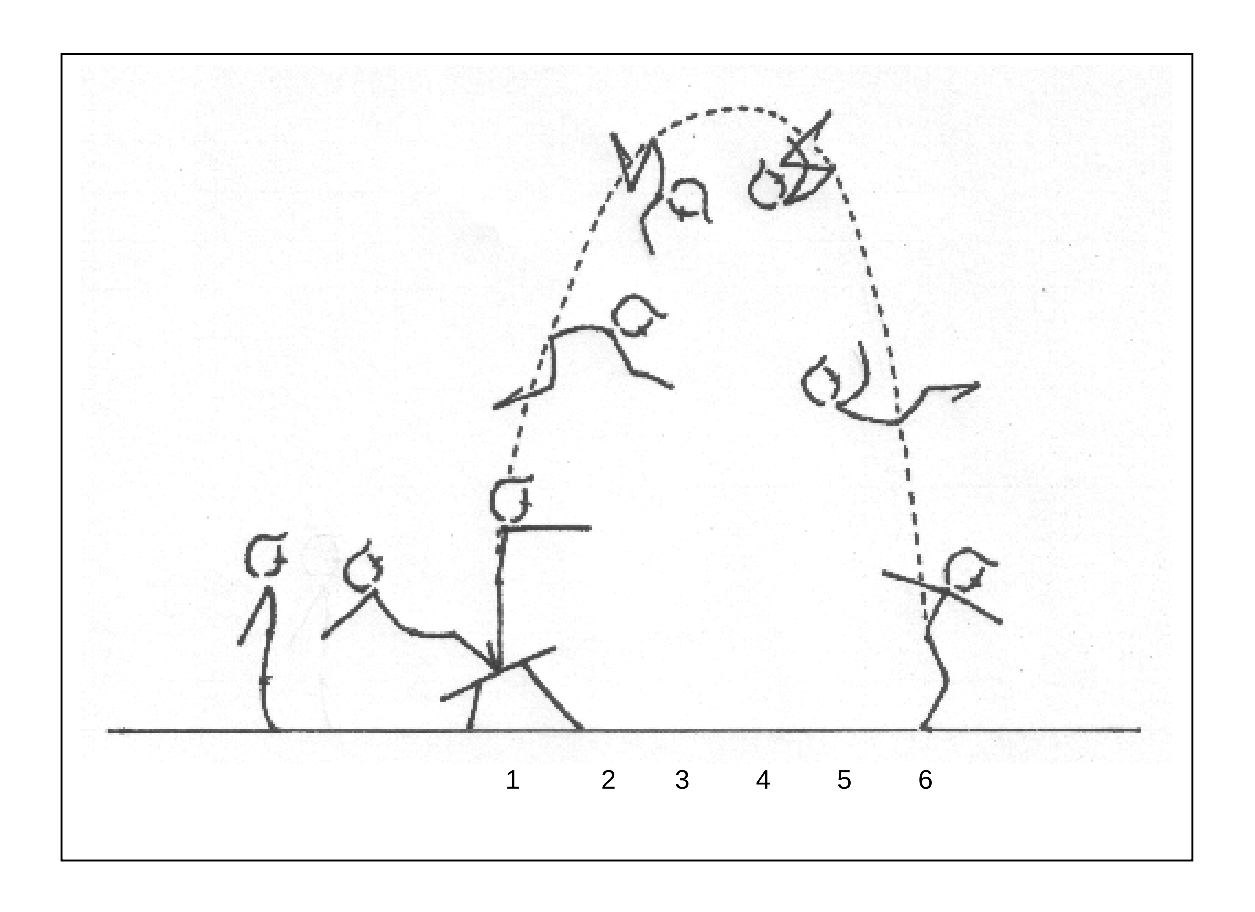
TEMA 5

MORTAL HACIA DELANTE

1. Definición.

Saltar para dar una vuelta completa hacia delante.

2. Dibujo técnico.



1. Posición inicial en la que las caderas están encima de los pies y completamente extendidos con el fin de que la parábola definida por el centro de gravedad sea más alta que larga. El tronco está ligeramente inclinado hacia delante y los brazos extendidos al frente. La mirada debe estar fijada en el lugar de caída.

2. Para la realización del giro es muy importante el movimiento brusco de la cadera hacia arriba con el fin de producir la desinversión, pero teniendo en cuenta que la mirada sigue fija en el lugar de la caída. En esta posición las caderas y los hombros están a la misma altura.

3. En esta posición el cuerpo se empieza a agrupar y las caderas se sitúan por encima de los hombros. La mirada todavía sigue fija en el punto supuesto en el que se va a caer.

4. El cuerpo está totalmente agrupado inclusive la cabeza, la cual a dejado de mirar el punto de caída. Hay que destacar que las manos cogen las rodillas, pero que este movimiento va a ser muy rápido porque enseguida las va a soltar.

5. En esta posición se empiezan a abrir los ángulos del cuerpo para poder desinvertirse, quedando los hombros a la misma altura que las caderas.

6. Es el momento de la caída con amortiguamiento de tobillos. Para que haya salido bien se ha de caer en el lugar prefijado anteriormente con la mirada.

3. Acciones fundamentales.

- Acción bloqueadora de los hombros para que se conviertan en el punto a través del cual el cuerpo realiza el volteo. Estos se han de situar ligeramente inclinados hacia delante.
- Subida enérgica de las caderas hacia arriba por detrás de la cabeza.
- Movimiento brusco de las rodillas al pecho en el momento más alto.
- Coger y soltar las rodillas .
- La mirada debe de ser constante en un punto fijo durante la mayor parte del recorrido.

4. Errores más frecuentes.

- No colocar las caderas encima de los pies en el momento del impulso e incluso no adelantar ligeramente los hombros, con lo que las caderas no pueden subir.
- No realizar la subida enérgica de caderas y coger las rodillas durante un periodo muy largo.
- Perder el punto de referencia muy pronto.

5. Progresión pedagógica.

Primeramente se entrenará la técnica en el minitranp para seguidamente, cuando esté dominada, pasar a realizarla en el suelo.

1. Realizar varios saltos sobre la cruz del minitranp con la ayuda de dos compañeros que nos sujetarán por los brazos, con el fin de adoptar la posición correcta, fijándonos sobre todo en el ligero adelantamiento de los hombros.

2. Idéntico al ejercicio anterior pero metiendo un pequeño salto para acceder al trampolín y sin ningún tipo de ayuda.

3. Realizamos un salto en el trampolín, tras previa carrera, para caer en la colchoneta grande, con el fin de guardar el equilibrio durante el vuelo.

4. Lo mismo que el anterior pero con dos colchonetas grandes, con el objetivo de potenciar el impulso en el minitranp. Más tarde con tres colchonetas grandes.

5. Realizar un salto en el trampolín tras una carrera rápida y un último paso grande ya que debemos evitar pisar una pequeña colchoneta que está situada de forma horizontal delante del trampolín. A medida que pasa el tiempo esa distancia del último paso se aumenta alejando la colchoneta del trampolín. El objetivo es conseguir experimentar el grado de impulso necesario para dar una vuelta hacia delante.

6. Idéntico al ejercicio anterior pero introduciendo un giro del cuerpo tras la salida del trampolín, para caer encima de tres colchonetas que están apiladas. El compañero que realice la acción tendrá dos ayudantes que se sitúan a cada lado del trampolín, cogiendo por los hombros y las caderas, con el fin de facilitar el volteo. Además habrá dos personas más detrás por si existiese una posible caída. El objetivo de este ejercicio es conocer el movimiento que deben realizar las caderas y experimentar la posición invertida.

7. A medida que se mejora el giro, se quitan colchonetas, pasando de las tres iniciales a quedarnos al final con una sola.

8. Realizamos lo mismo pero con otro objetivo a parte del giro, que es el coger y soltar las rodillas lo más rápido posible y dominando siempre el movimiento.

9. Para los alumnos que hayan asimilado de forma rápida el movimiento lo realizarán sin ningún ayudantes y si son capaces sobre el suelo.

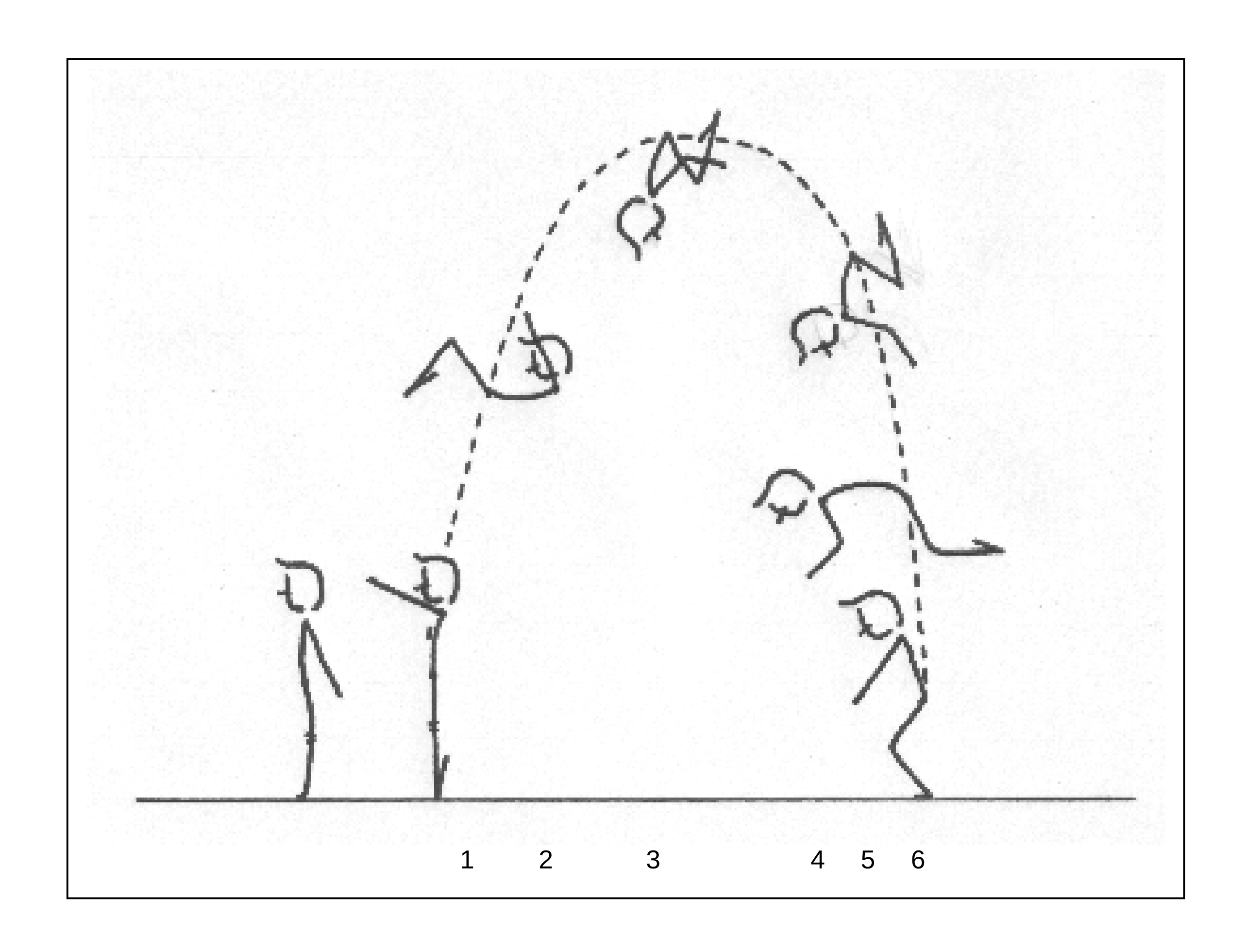
TEMA 6

MORTAL HACIA ATRAS

1. Definición.

Saltar para dar una vuelta completa hacia atrás.

2. Dibujo técnico.



1. Los hombros se sitúan ligeramente retrasados manteniendo los brazos con un ángulo aproximado de 45º. La mirada se mantiene sobre un punto fijo situado delante de nosotros a 1,5 m.

2. Para la realización del giro es muy importante el movimiento brusco de la cadera hacia arriba con el fin de producir la inversión, pero teniendo en cuenta que la mirada sigue fija en el lugar prefijado anteriormente y que se sitúa

delante nuestra, por lo tanto, hay flexión ventral de la cabeza para mirar entre las piernas. En esta posición las caderas y los hombros están a la misma altura.

3. En esta posición el cuerpo se empieza a agrupar ya que se van cerrando los ángulos del cuerpo. La mirada debe buscar el punto que habíamos predeterminado.

4. El cuerpo está totalmente agrupado inclusive la cabeza, la cual a dejado de mirar el punto de referencia. Hay que destacar que las manos cogen las rodillas, pero que este movimiento va a ser muy rápido porque enseguida las va a soltar. Aquí las caderas están encima de los hombros.

5. En esta posición se empiezan a abrir los ángulos del cuerpo para poder desinvertirse, quedando los hombros a la misma altura que las caderas.

6. Es el momento de la caída con amortiguamiento de tobillos.

3. Acciones fundamentales.

- Acción bloqueadora de los hombros para que se conviertan en el punto a través del cual el cuerpo realiza el volteo. Estos se han de situar ligeramente inclinados hacia atrás.
- Subida enérgica de las caderas hacia arriba por delante de la cabeza.
- Movimiento brusco de las rodillas al pecho en el momento más alto.
- Coger y soltar las rodillas en un movimiento muy rápido.
- La mirada debe de ser constante en un punto fijo durante el mayor tiempo posible en la fase ascendente

4. Errores más frecuentes.

- No desplazar ligeramente los hombros hacia atrás por lo que las caderas no suben con respecto a los hombros.
- Realizar una flexión dorsal de la cabeza en la fase aérea, por lo que no mantiene la mirada en el punto de referencia.
- No realizar la acción violenta de las rodillas hacia el pecho e incluso prologar en exceso la acción de coger y soltar las rodillas.

5. Progresión pedagógica.

1. De forma individual, realizar toda la acción previa de los brazos con el fin de llevarlos a la posición de los 45º necesarios. Para ello, partiendo desde la posición de los brazos en cruz, las llevamos atrás, para desde ahí dirigirlas hacia delante hasta conseguir los 45º necesarios.

2. De forma individual y apoyados en el suelo, intentados adoptar la posición de mesa invertida haciendo hincapié en que la mirada se fije en un punto situado delante nuestra.

3. Dispuestos por tríos, tratamos de obtener la misma posición de mesa invertida con ayuda de los compañeros y tras un salto previo del ejecutante. Los ayudantes se situarán muy próximos entre sí y sujetarán a su compañero con un mano en el omoplato y la otra en la cadera, para poder levantarlo hasta la altura de los hombros, lugar donde se obtendrá la posición mencionada.

4. Idéntico al ejercicio anterior pero al que ejecuta la acción se le levanta por encima de las cabezas de los ayudantes con el fin de experimentar esa posición y perder el miedo.

5. A la mecánica del ejercicio anterior se le introduce una variante, la cual es, que una vez que el ejecutante está arriba, los ayudantes le empujarán por las caderas para que gire el cuerpo completando el movimiento. El objetivo es experimentar de forma global el movimiento al igual que adaptarse a la caída.

6. Ya en el minitranp y con ayuda de 4 compañeros, realizamos el mortal atrás tras un impulso cayendo en la colchoneta grande. El objetivo es medir la intensidad del impulso que se necesita para realizar el ejercicio.

7. Idéntico que el anterior pero con dos ayudantes sólo, y más adelante con uno sólo.

8. Para los alumnos que hayan asimilado bien el movimiento, realizarán el ejercicio tras una rondada previa.

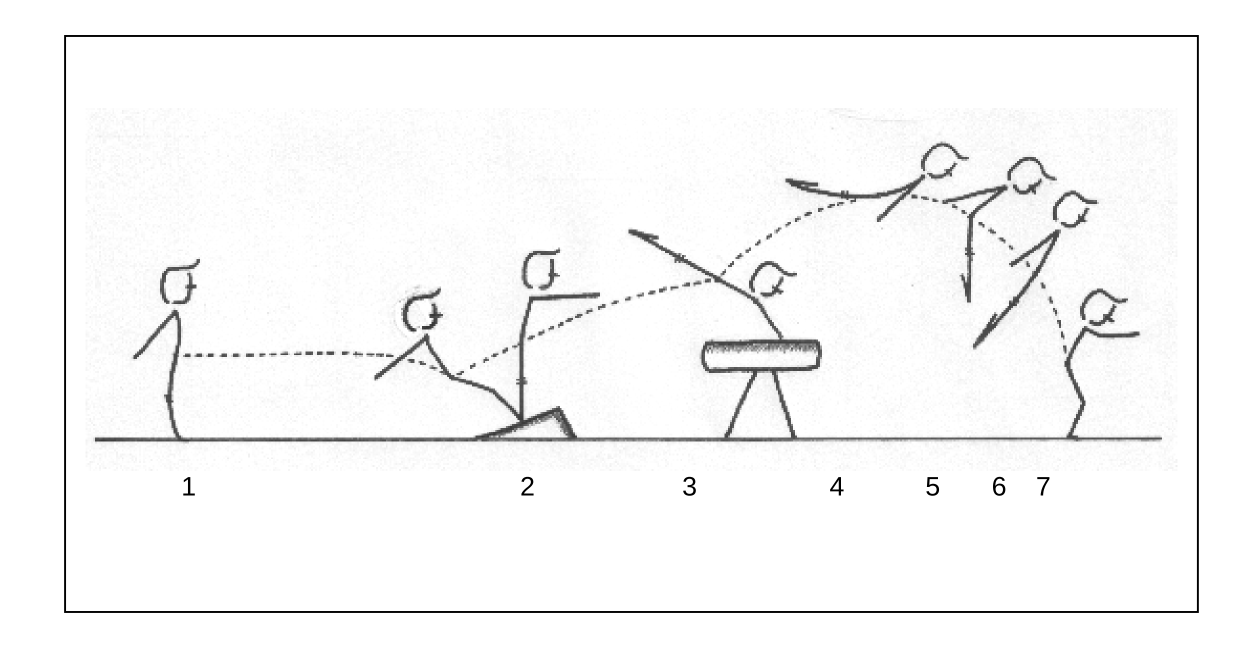
TEMA 7

SALTO AL CABALLO

1. Definición.

Salto con apoyo de manos en el caballo y con recogida de piernas.

2. Dibujo técnico.



1. El primer tercio de la carrera se utiliza para obtener la velocidad óptima, mientras que los dos tercios restantes se utilizan para mantener esa velocidad.

2. En esta posición las piernas están extendidas y los hombros están ligeramente inclinados hacia delante, mientras que los brazos están extendidos al frente para buscar su zona de apoyo en el caballo. La mirada se fija en el punto de aterrizaje.

3. Empuje de las manos mediante una acción poderosa, potente y enérgica en la fase ascendente, con el fin de tener que vencer una menor resistencia corporal.

4-5. Desde una posición a la otra, se produce un lanzamiento de piernas hacia delante mientras que los brazos descienden hacia atrás.

6. En ella se produce una hiperextensión del cuerpo.

7. En la caída se produce la amortiguación de tobillos.

3. Acciones fundamentales.

- Repulsión de brazos en el caballo en la fase ascendente.
- Lanzamiento de piernas hacia delante en la fase de desinversión a la vez que se llevan los brazos hacia atrás.

4. Errores más frecuentes.

- Realizar la repulsión de los brazos en la fase descendente cuando la resistencia corporal es muy grande, con lo que los hombros no se levantan por encima de las caderas.
- Precipitarse en el lanzamiento de piernas hacia delante, incluso antes de hacer la repulsión de los brazos.
- Coincidir a la vez ambas acciones fundamentales, es decir, la repulsión de brazos en el caballo y el lanzamiento de piernas hacia delante.
- Realizar poca desinversión del cuerpo, con lo que se cae con las rodillas en las colchonetas.

5. Progresión pedagógica.

1. De forma individual y tras una carrera previa, saltamos en el trampolín para caer encima del caballo, y desde ahí saltar a las colchonetas situadas detrás.

2. De forma individual, el mismo ejercicio que el anterior pero teniendo que dar un salto mayor, el cual, implica una mayor velocidad en la carrera.

3. Idéntico al ejercicio anterior pero superando una colchoneta fina que hay delante del trampolín.

4. Con el objetivo de conocer la posición de 45º que debe adoptar el cuerpo en la entrada al caballo, realizamos un salto tras una veloz carrera, para que cuando esté en el vuelo cuatro ayudantes me cojan por las rodillas y el abdomen y me sitúen en esa posición. Dos ayudantes más se situarán por detrás del caballo para que los hombros no se adelanten al apoyo de las manos.

5. Idéntico al anterior pero con dos ayudantes sólo.

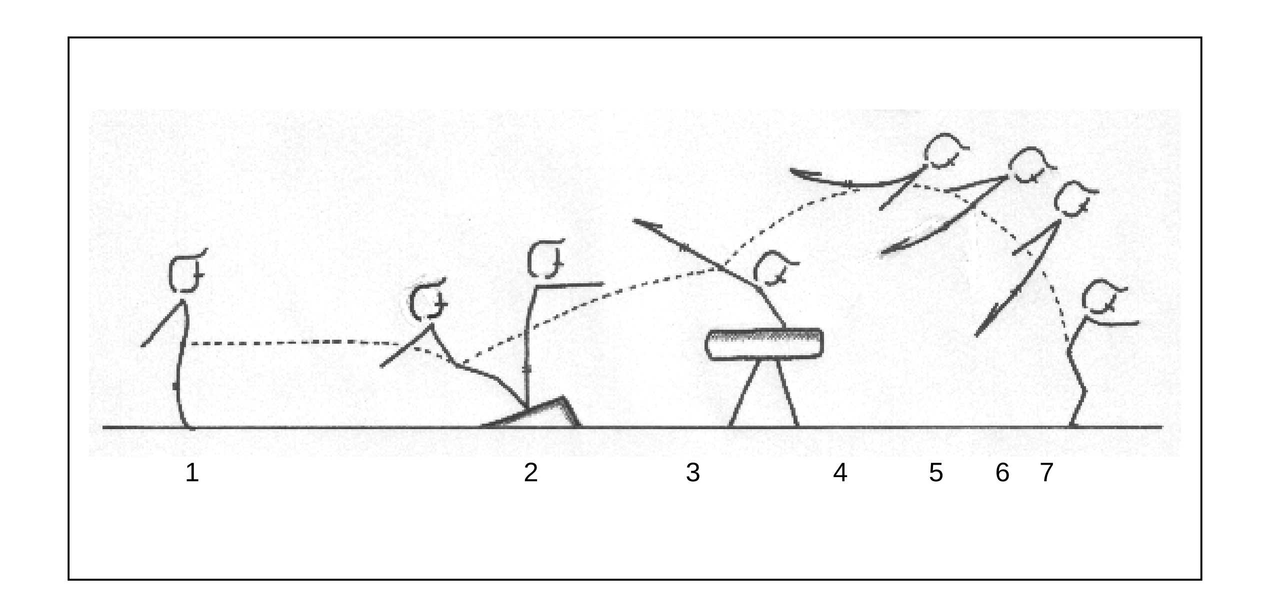
6. En el suelo realizamos varias veces el gesto de la corbeta, que consiste en llevar las piernas a un ángulo de 30º, para desde ahí tocar empujando el suelo y realizar la metida de piernas.

7. Realizamos lo mismo pero en el caballo, donde se colocarán dos ayudantes que cogiéndome por los hombros me transportarán a lo largo de la colchoneta, para que así pueda realizar la metida de piernas.

8. Idéntico al anterior pero con una gran carrera que me dará un gran vuelo de entrada.

6. El salto del tigre.

El salto del tigre es igual que el anterior pero la repulsión de brazos es más contundente y no es necesario el cierre del ángulo tronco – piernas.



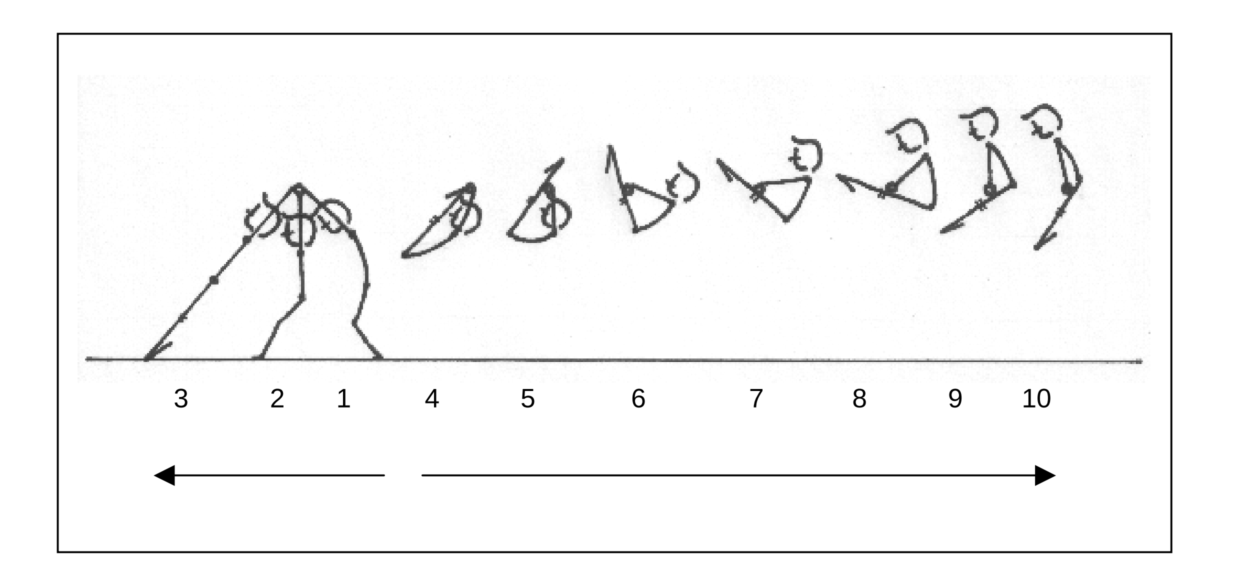
TEMA 8

BARRA FIJA
DOMINACIÓN DE PUNTAS

1. Definición.

Paso de la suspensión al apoyo contactando con la punta de los pies la barra fija.

2. Dibujo técnico.



1.2. Balanceo de ida en la barra, en donde las piernas están flexionadas y en la que se deben hacer numerosos pasos cortos.

3. Es la última parte del balanceo de ida, en la que el cuerpo está en extensión total, antes de realizar el plegamiento que llevará a contactar las puntas de los pies con la barra fija.

4. Plegamiento total del cuerpo que se realiza con el cierre del ángulo tronco – piernas. De esta forma las puntas de los pies están en contacto con la barra fija.

5. Se inicia el balanceo de ida, siendo ahora la espinilla la que toca la barra fija.

6. Ahora son las rodillas las que tocan la barra fija.

7. En esta posición la barra se sitúa por encima de las rodillas, entrando en la zona de los muslos.

8. Se sitúa la barra cerca de las caderas.

9. La barra llega a contactar por fin con el abdomen.

10. Hombros ligeramente adelantados con respecto a las manos y barra.

3. Acciones fundamentales.

- Cerrar enérgicamente el ángulo tronco – piernas para que las puntas de los pies contacten con la barra fija, en la última posición del balanceo de ida, es decir después de la extensión total del cuerpo y antes del balanceo de vuelta.
- Cierre sucesivo del ángulo tronco – brazos a lo largo del balanceo de vuelta.
- Mantener en continuo contacto las piernas con la barra durante el balanceo de vuelta.

4. Errores más frecuentes.

- Flexionar los brazos para conseguir la dominación.
- Separar las piernas de la barra en el balanceo de vuelta.
- No cerrar enérgicamente el ángulo tronco – piernas, por lo que las puntas de los pies no entran en contacto con la barra.
- Que el primer contacto con la barra, no sea con la punta de los pies.

5. Progresión pedagógica.

1. De forma individual, nos subimos a la barra apoyando los pies para después saltar y caer en la colchoneta, con el fin de coger experiencia con éste instrumento y de perder el miedo.

2. De forma individual, intentamos pasar la barra por encima de forma diferente tratando de poner los brazos extendidos y las manos juntas., con el fin de coger experiencia con la barra y de mecanizar la posición correcta de los brazos y las manos.

3. De forma individual y agarrados a la barra, realizamos el balanceo de ida con pasos muy rápidos y cortos, con el fin de conseguir el impulso adecuado.

4. Idéntico al ejercicio anterior pero al final del balanceo de ida cerramos enérgicamente el ángulo tronco – piernas tratando de llevar la punta de los pies a la barra.

5. Desde la posición final del balanceo de ida (suspensión) y con ayuda de dos compañeros, los cuales realizan todo el gasto energético, tratamos de realizar el balanceo de vuelta para finalizar encima de la barra con lo que se termina en apoyo. El que ejecuta la acción tiene como único objetivo no separar las piernas de la barra ya que el impulso se lo dan los dos compañeros.

6. Idéntico al ejercicio anterior pero cuando lleguemos a la posición en la que estamos apoyados en la barra, nos dejamos llevar para dar una o dos vueltas sobre la misma con la ayuda de los compañeros, los cuales, deben actuar de forma rápida.

7. De forma individual, reproducimos el gesto espacial sentados en el suelo y con una barra de madera.

8. De forma individual, intentamos realizar, el que se vea capacitado, la dominación de puntas en una barra en donde no tenga apoyo en el suelo.

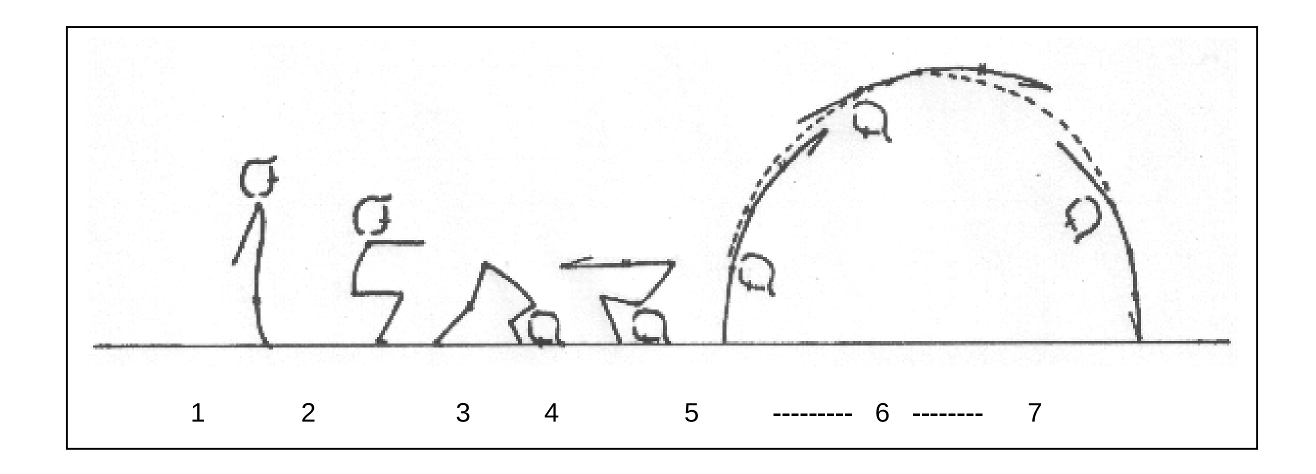
TEMA 9

PALOMA DE CABEZA

1. Definición.

La paloma de cabeza es la acción de voltear el cuerpo hacia delante con apoyo invertido de manos y frente hasta terminar de pie.

2. Dibujo técnico.



1. El apoyo de manos y frente en el suelo se debe hacer de forma simultánea.

2. Se mantiene el ángulo tronco – piernas de la posición anterior para producir el desequilibrio transportando las caderas hacia delante.

3. Se produce la acción de piernas hacia arriba y delante de forma simultánea. Se aumenta el ángulo tronco – piernas con el lanzamiento potente, brutal de piernas y acciones colaboradoras de arqueamiento dorsal de la columna y repulsión de brazos.

4. Totalmente hiperextendidos.

5. El amortiguamiento es con los tobillos.

3. Acciones fundamentales.

- Lanzamiento potente de las piernas y repulsión de brazos a la vez.
- Transporte de las caderas hacia delante para producir el desequilibrio.
- Mantener el ángulo tronco – piernas hasta que se produzca el desequilibrio.

4. Errores más frecuentes.

- No transportar la cadera lo suficiente para producir el desequilibrio.
- Apertura del ángulo tronco – piernas antes de producir el desequilibrio.
- Apoyar la parte posterior de la cabeza.

- No realizar la repulsión de brazos.

5. Progresión pedagógica.

1. Voltereta hacia delante apoyando primeramente las rodillas en el suelo y después las manos.

2. Voltereta hacia delante apoyando solamente las manos y que ruede la columna.

3. Voltereta hacia delante con brazos en cruz y sin apoyar las manos en ningún momento de la voltereta, en la colchoneta.

4. Desde la posición 2 y manteniendo el ángulo tronco – piernas se hace el apoyo invertido con la frente que es la que se apoya en el suelo.

5. Igual que antes pero ahora subimos las piernas, a la vez a la vertical.

6. Desde la posición de cuclillas y ayudado por dos compañeros se intenta adoptar la posición 4 de desequilibrio. Un ayudante le agarra de las cervicales y de la pierna para que no se desequilibre y el otro ayudante le agarra del hombro y de la cadera.

7. Tumbado sobre la espalda con las pies cerca del glúteo, realizamos un arqueamiento dorsal.

8. Se apoya la cabeza en una colchoneta grande y se da el impulso para abrir el ángulo tronco – piernas con ayuda de dos compañeros, que cogen por el glúteo y por el hombro.

9. Por compañeros se realiza la situación de cómo se cae en el suelo.

BIBLIOGRAFÍA

1. GIMNASIA DEPORTIVA MASCULINA: Frontera, J. Y otros.- Stadium. B. Aires 1985.

2. REGLAMENTO TÉCNCO: Federación internacional de gimnasia. Madrid 1997.

3. BIOMECÁNICA Y GIMNASIA.- Smith,T. Paidotribo. Barcelona 1993.

PREGUNTAS DE EXAMENES

1. Dibujo técnico de la paloma de cabeza.
2. Dibujo técnico de la dominación de puntas.
3. Dibujo técnico del salto al tigre en el salto de caballo.
4. Progresión pedagógica de la dominación de puntas.

5. Progresión pedagógica del mortal atrás.
6. Errores más frecuentes del flic – flac.
7. Definición de corbeta.
8. Dibujar huellas de la rueda lateral.
9. Acciones técnicas de la rueda lateral.
10. Dibujo técnico del mortal atrás.
11. Dibujo y texto de los errores más comunes de la paloma de brazos rectos.
12. Dibujar las fases del salto de caballo y explicar cada fase con un renglón en donde se aclare lo que suceda.
13. Comparar las seis imágenes del mortal atrás y del mortal adelante.